

3歳児の生活リズムに関する調査研究(1)

—天童市の3歳児における生活リズムの実態—

高 桑 秀 郎	幼児教育科
大 木 みどり	幼児教育科
太 田 裕 子	幼児教育科
松 田 知 明	幼児教育科
研 攻 一	幼児教育科

(2006年10月2日受理)

〔要 約〕

本研究は、山形県天童市の保育園、児童館、幼稚園に在籍する3歳児及びその保護者を対象に、幼児の健全な心身の発達に関する諸条件のうち特に「生活リズム」に関係するものについてアンケート調査を実施したものである。3歳児の「生活リズム」の実態と問題点、保護者の生活リズムや養育態度との関連について明らかにしようとした。

調査の結果、3歳児の平均睡眠時間は、約9時間15分程度であった(保育園:約9時間7分、児童館:約9時間7分、幼稚園:約9時間26分)。これらの結果は2005年の首都圏で行われた調査のものより短かった。睡眠時間が短くなる原因としては、就寝時間が遅いのに対し、起床時間が早いことである。家庭での主な養育者である母親の就労率が高いことが大きく影響しているものと考えられる。こうした現状に対して、子どもの睡眠時間に対する意識については、「今のままでよい」と感じている保護者は全体で70.7%だった。子どもの睡眠時間が10時間未満で、睡眠不足と考えられる子どもの保護者でも66.3%は「今のままでよい」または「もう少し短くとも良い」と答えており、睡眠不足を認識していない。

子どもの生活リズム、特に睡眠の重要性については、これまで以上に子どもの生活を管理する養育者に強く訴えて、子どもの心身の健全な成長に繋がるような生活リズムを形成できるようサポートしていく必要がある。

I. はじめに

現代社会は、消費者のあらゆるニーズに応えようとして、人々の活動する時間に境がなくなっている。就業形態や就業時間が多様になり、深夜であっても、人や車の往来をよく目にする。またテレビジョンの放映もほぼ24時間に近い形となり、どの時間であっても何らかのプログラムを視聴することができる。同じようにインターネットや携帯電話などの端末の普及によって、情報を24時間いつでも手にすることができるようになった。コンビニエンスストアやスーパーマーケット、ファミリーレストランなどは24時間営業しており、若い青年層を中心に老若男女問わず利用されている。深夜の時間帯に子どもを連れた親子の姿を見かけることも珍しくなくなった。こうしたサービス業における24時間営業の進行は、私達の生活を便利にした一方で、生物としてのヒトの生活リズムを変化させている。

「夜暗くなったら寝る」、「朝明るくなってきたから起床する」のが生物としてのヒトの望ましい生活リズ

ムと言われている。しかし、昨今の状況においては、起きて行動する時間が深夜に及び、生活行動時間帯が夜遅くまでずれる「生活の夜型化」が進んでいる。この「生活の夜型化」は睡眠不足や食生活の乱れ、運動不足の原因となり、高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病と呼ばれる慢性疾患を引き起こす誘因になる。こうした生活リズムの乱れの影響は、身体的な病変だけでなく、うつ病や不眠、精神的な不安などに及び、多くの弊害をもたらしている。

幼児期は自分で生活を営み始める時期と言われ、この時期に身につけた生活習慣は、ヒトが一生涯に亘って使うものとされている。しかし、新生児期から乳児期は養育者の保護、援助の下でないと子どもは生活を営むことはできない。また幼児期になり自ら生活を営むと言っても、子ども自身の乳児期の生活、養育者の生活習慣や生活リズム・生活に関する意識の影響を大きく受けるので、現代の子どもは生活は夜型化していることが予想される。

ヒトは「生体時計」と呼ばれる機能を備えており、

この働きが体内リズムをコントロールしている¹⁾。体内リズムは、ホルモン分泌・血圧・体温・自律神経の働きに大きな影響を与える。この体内リズムの発達には臨界期があり、その時期は中枢神経系が著しく発達する新生児期から乳幼児期にあるといわれている²⁾。この時期に望ましい体内リズムを形成できないと、以後の時期では、修正できないといわれている。このことから、人生を健康で豊かに生きるためにはこの時期に、適切な生活習慣・生活リズムを形成する必要がある。

しかし、現在、子どもの生活の夜型化により、生活習慣の乱れや生活リズムの乱れが生じ、子どもの健康的な発育発達に重大な影響を及ぼしていることが報告されている³⁾。生活リズムの乱れはその時期の健康障害だけでなく、その後の育ちにおいても、身体的、精神的、行動的異常を引き起こす最も大きな要因のひとつとされ、その対策は急務である。

現代日本は乳児死亡率が世界一低い国の一つで⁴⁾、第二次大戦後、経済的な発展を背景に、高度な医療技術をはじめ、衛生的な環境が飛躍的に整備され最も生活水準の高い国となった。しかし、そうした繁栄の陰で、子どもを取り巻く生活環境は、心身の健全な発育・発達に対して望ましいものではなく、早急な対応が求められる状況にある。特に子どもの適切な生活リズムの形成については、生後の発達初期における継続的な取り組みと各領域の専門家による多角的な視点からの改善に向けた対策が必要とされる。

そこで、本研究では、天童市との共同事業として、官・学・医及び保育現場が協力し、天童市在住の保育園・幼稚園・児童館に通う3歳児を対象として「生活リズム調査」を行なった。天童市における3歳児の生活習慣・生活リズムの実態を把握すると共に、養育者の生活と意識を中心に、その問題点を明らかにしようとした。またこれにより、適切な生活リズムづくりの実際についての具体的な手がかりを得ようとしたものである。

II. 調査方法

1) 調査の趣旨

本調査は、天童市在住で保育園、児童館及び幼稚園に在籍する3歳児及びその保護者を対象として、アンケート形式にて行った。3歳児の「生活リズム」に関する条件について実態調査を行い、その得られた結果から、天童市の3歳児の生活リズムの傾向を把握し、問題点について検討を行った。また子どもの「生活リズム」形成に関連すると思われる要因の検索についても合わせて行った。

2) 調査の計画とスケジュール

①調査対象：山形県天童市内在住で、市内の保育園、児童館及び幼稚園に在籍する3歳児とその保護者（15施設377名）

②調査期間：平成18年6月中旬に7月中旬に亘っての5週間行った。本研究では、1番初めにとったアンケート結果をデータとして使用した。

③調査内容：別紙資料参照（アンケート用紙）

④回収率：保育園7施設（135名）、児童館3施設（49名）、幼稚園5施設（193名）、計15施設（377名）にアンケートを配布し、266部を回収した。回収率は70.6%であった。

III. 結果

1) 対象児の家庭状況について

対象児の通園施設種別ごとの人数及び性別

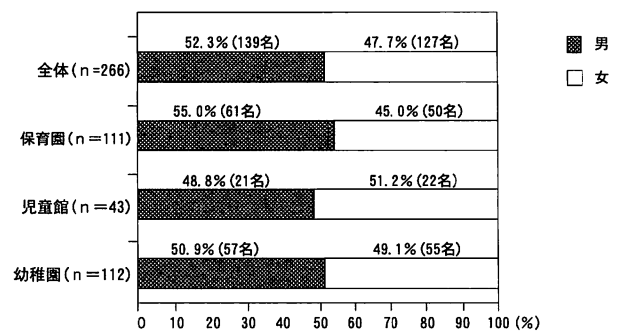


図1：男女の性別

回答者の通園施設種別ごとの人数は、保育園が111名（41.7%）、児童館が43名（16.2%）、幼稚園が112名（42.1%）で、合計266名である。

性別は全体で男子が139名（52.3%）、女子が127名（47.7%）である。通園施設種別ごとの性別は保育園が男子61名（55.0%）、女子50名（45.0%）、児童館が男子21名（48.8%）、女子22名（51.2%）、幼稚園が男子57名（50.9%）、女子55名（49.1%）であった。

(1) 対象児の家族構成

祖父母両方とも同居している対象児は101名（38.0%）、祖父母のどちらか片方が同居している26名（9.8%）、祖父母のどちらとも同居していない139名（52.3%）で、半数以上が核家族であった。

施設種別ごとに見ると、児童館において、祖父母の両方もしくはどちらか片方が同居している割合が高く（81.4%）、他施設（保育園：39.6%、幼稚園：

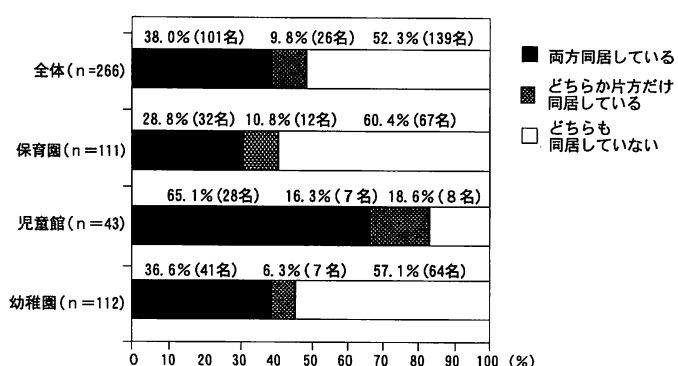


図2-①：祖父母との同居の割合

42.9%)と比べて拡大家族の割合が高くなっているのが特徴的である。

父親が同居していない対象児は全体で15名(5.6%)である。施設種別ごとでは、保育園が11名、幼稚園が4名で、児童館は0名だった。

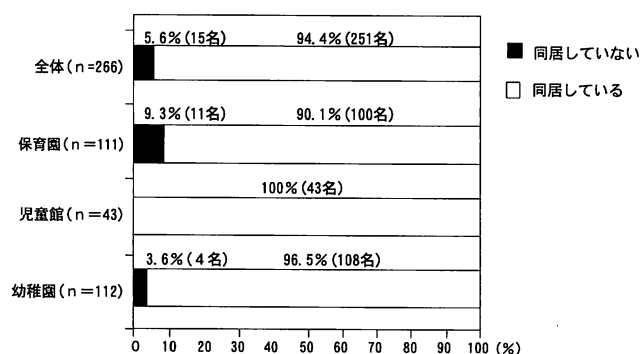


図2-②：父親のとの同居の割合

母親が同居していない対象児は全体で1名(0.4%)、施設の種別は保育園のみだった。

兄弟がいない、いわゆる一人っ子は全体で77名(28.9%)、兄弟姉妹のいずれかが一人いる対象児は147名(55.3%)、二人以上は42名(15.8%)だった。施設種別ごとに比較すると児童館は他施設に比較して一人っ子の割合が低い(保育園:31名(29.7%)、児童館:8名(18.6%)、幼稚園:38名(33.9%)ものの、兄弟数に施設種別間に差はなかった。

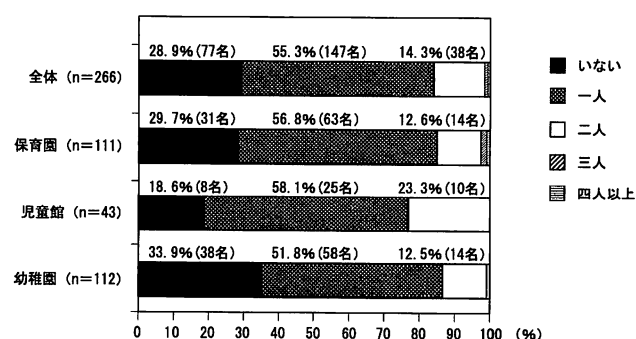


図2-③：兄弟姉妹の有無

その他の家族(曾祖父母など)がいる対象児は57名(21.4%)となっている。保育園、幼稚園では8割以上の対象児の家庭にいないのに対し、児童館では4割以上の家庭に存在した。

家族の人数の平均値は 5.0 ± 1.6 名。4人家族が最も多く35.7%、次いで6人家族19.2%、5人家族13.9%、3人家族11.7%となっている。7人以上の大家族の割合は17.3%となっている。施設種別ごとに見ると、保育園に通う対象児の平均家族数は 4.7 ± 1.5 名、児童館 6.1 ± 1.5 名、幼稚園 4.8 名 ± 1.5 名となり、児童館に通う対象児の家庭は家族が多い(保育園、幼稚園に通う対象児の家族数は4名以下が過半数であるのに対し、児童館は2割以下である)。

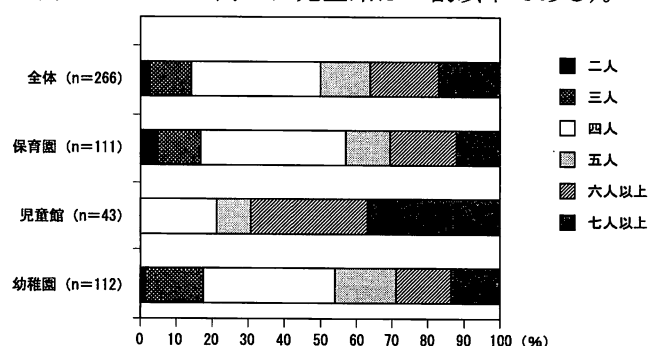


図2-④：同居している家族の人数

(2) 保護者の職業(父親・母親)について

父親の職業で最も多かったのは、会社員で180名(67.7%)と約7割を占める。次いで公務員の26名(9.9%)、自営業の24名(9.0%)と続いている。

施設種別ごとに大きな差は見られないものの、児童館では会社員、保育園では自営業、幼稚園では公務員の割合がそれぞれ他施設より若干高くなっている。

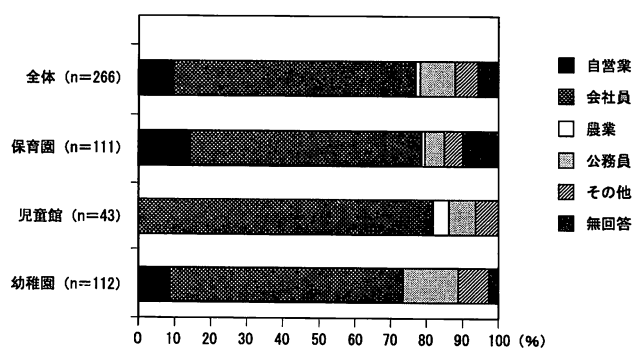


図3-①：父親の職業

母親の職業で最も多かったのは、会社員で96名(36.1%)、その他83名(31.2%)、主婦59名(22.2%)となっている。施設種別ごとに見ると、保育園では会社員が半数(51.4%)を占め、主婦は0.9%であるのに対し、幼稚園では主婦が最も多く42.0%、会社員は20.5%に過ぎない。児童館ではその中間的な割

合となっている。

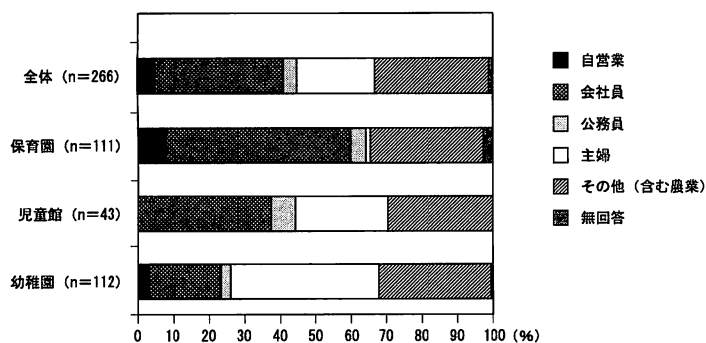


図3-②：母親の職業

(3) 保護者の年齢（父親と母親）

父親の年齢は、31歳～35歳が90名（33.8%）と最も多く、次いで26歳～30歳、36歳～40歳がともに56名（21.1%）となっている。施設種別ごとに見ると、保育園、児童館では30歳以下の父親が、幼稚園に比べて1割程度多い。

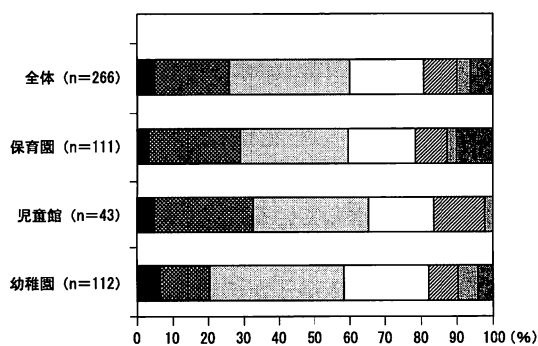


図4-①：父親の年齢

母親の年齢は、31歳～35歳が98名（33.8%）と最も多く、次いで26歳～30歳85名（32.0%）、36歳～40歳52名（19.5%）となっている。施設種別間に大きな差は見られない。

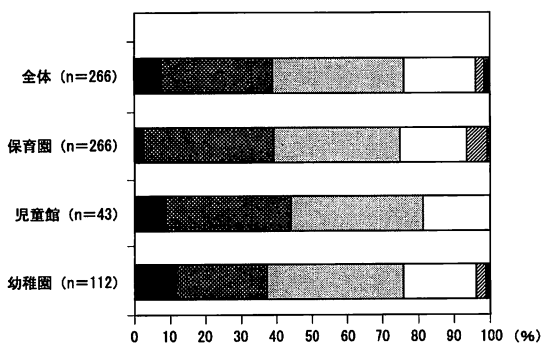


図4-②：母親の年齢

2) 事前アンケート調査について

(1) 家庭での子どもの主な養育者

主な養育者は母親232名（87.2%）と最も多く、次いで祖母21名（7.9%）であった。施設種別ごとに見ると、児童館で祖母が養育者になっている割合が20.9%と他と比べて高くなっている。これは、児童

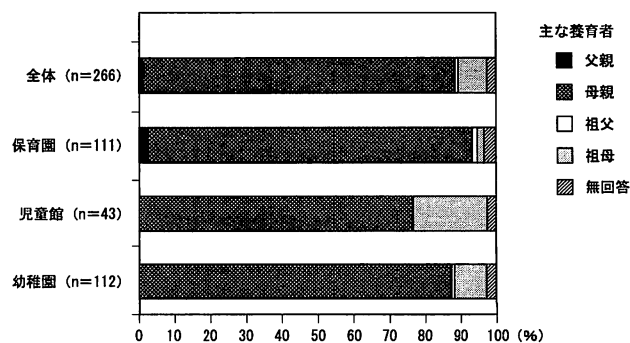


図5-①～②：家庭における主な養育者と年齢

館に通う対象児の家庭は祖父母との同居割合が高いことが影響しているものと考えられる。

主な養育者の年代で最も多かったのは30代で148名（55.6%）、次いで20代の72名（27.1%）、60代以上の17名（6.4%）と続く。施設種別ごとに見ると、主な養育者が祖母の割合が高かった児童館では、高い年齢層（50台以上）の割合も高い。

(2) 起床時間について

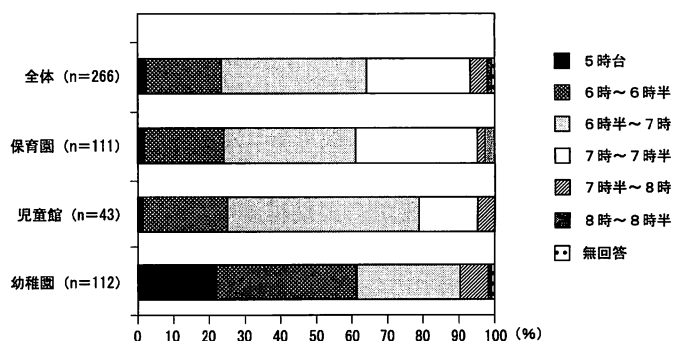


図6：起床する時間帯

6時半～7時にかけて起きる対象児が108名（40.6%）と最も多く、次いで7時～7時半77名（28.9%）、6時～6時半56名（21.1%）となっている。施設種別ごとでは、児童館に通う対象児の7時以前に起床する割合が他二施設より高くなっている。

(3) 朝食時間について

7時～7時半に朝食を摂る対象児が126名

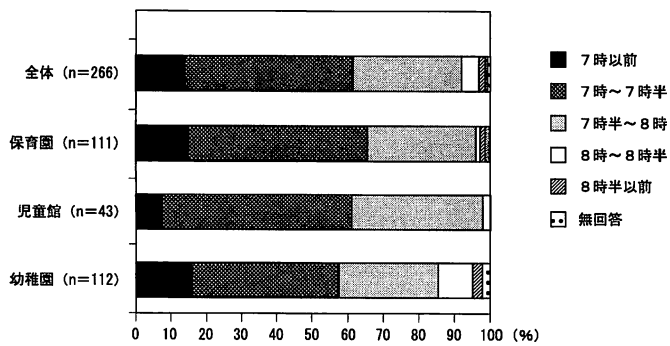


図7：朝食を摂取する時間帯

(47.4%)と最も多く、次いで7時半～8時81名(30.5%)、6時半～7時34名(12.8%)となっている。施設種別ごとに見ると、幼稚園で8時以降の朝食摂取が他と比べて多くなっている。

(4)朝食の欠食について

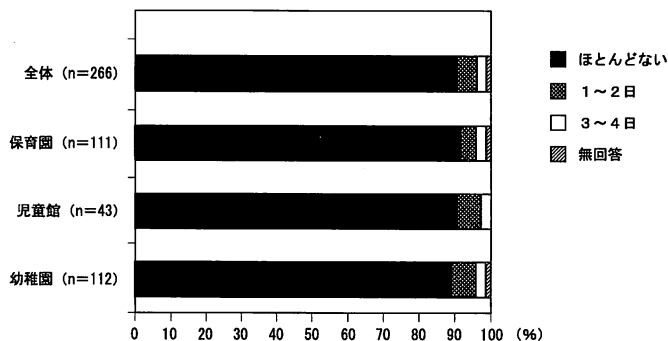


図8：一週間における朝食の欠食状況

欠食がないのが241名(90.6%)で、9割以上の対象児が毎日朝食を摂っている。しかし、週1～2回欠食が16名(6.0%)、週3～4回欠食7名(2.8%)と二日に1回程度しか摂らない対象児がいるような状況もある。施設種別ごとに大きな差は見られない。

(5)登園時間について

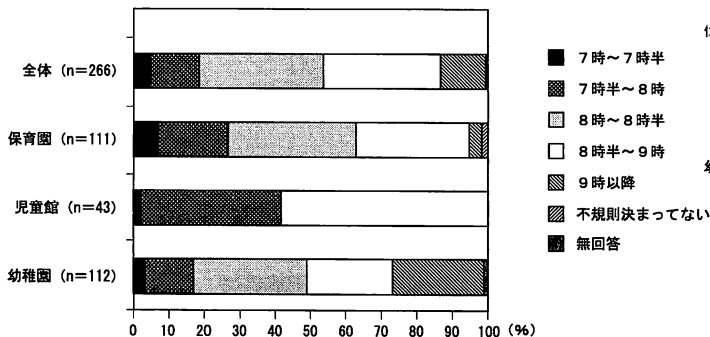


図9：登園する時間帯

8時～8時半に登園する対象児は93名(35.0%)、次いで8時半～9時87名(32.7%)、7時半～8時38名(14.3%)となっている。

施設種別ごとに見ると、児童館は8時半～9時に

登園するのが最も多く(58.1%)になっており、9時以降に登園するケースは見られなかった。保育園も9時までにはほとんど登園している。一方、幼稚園は9時以降の登園が25.9%と他の施設に比べて高い。

(6)帰宅時間について

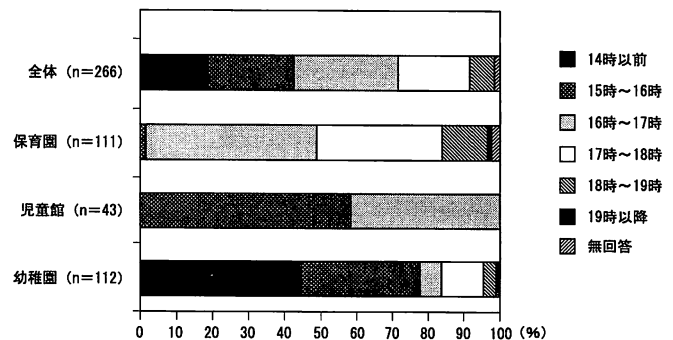


図10：帰宅する時間帯

16時～17時に帰宅する対象児が77名(28.9%)と最も多く、次いで15時～16時帰宅64名(24.1%)、14時～15時帰宅50名(18.8%)となっている。約7割は17時までに帰宅しており、9割は18時までに帰宅している。最も遅かったのは19時～19時半帰宅1名(0.8%)だった。施設種別ごとに見ると、幼稚園は44.6%と約半数が15時以前に帰宅しており、16時までには、約8割が帰宅している。児童館は15時～16時58.1%、16時～17時が41.9%と2時間内に集中している。一方、保育園は、17時以降の帰宅が過半数を超える。

(7)夕食の時間について

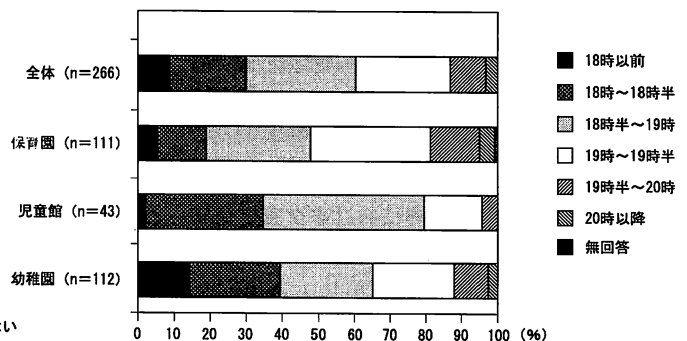


図11：夕食を摂取する時間帯

18時半～19時に夕食を摂取する対象児が80名(30.1%)、次いで19時～19時半69名(25.9%)、18時～18時半58名(21.8%)と続く。最も遅い時間帯は20時半～21時で1名(0.4%)いた。施設種別ごとに見ると、児童館では、19時迄に約8割が夕食を摂取している。幼稚園では18時以前の摂取が14.3%と他と比べて多くなっている。保育園は、帰宅時間帯

が児童館、幼稚園より遅いケースが多いこともあり、19時以前に夕食を済ませているのは半数にも満たず、19時半以降も18.9%に及ぶ。

(8) 夕食の形態について

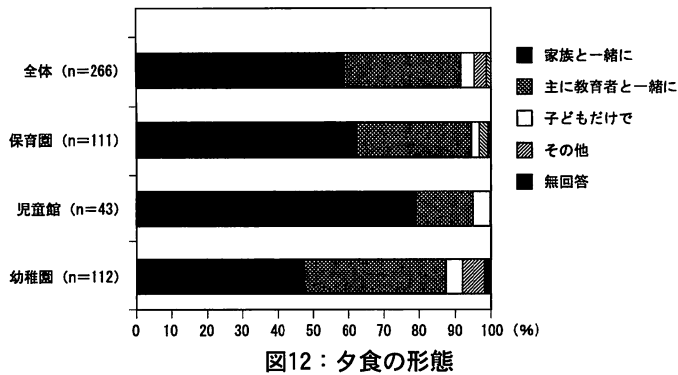


図12：夕食の形態

誰と食事を摂るかについては、「家族と一緒に」が最も多く156名(58.6%)で、次いで「中心となって育てている人(主な養育者)と一緒に」が88名(33.1%)となっている。子どもだけで摂取している対象児が10名(3.8%)いた。施設種別ごとに見ると、児童館は約8割が「家族と一緒に」となっている。幼稚園は他と比べて、「家族と一緒に」の割合が47.3%と低く、逆に「主な養育者と一緒に」の割合が40.2%と高くなっている。

(9) 夕食の欠食について

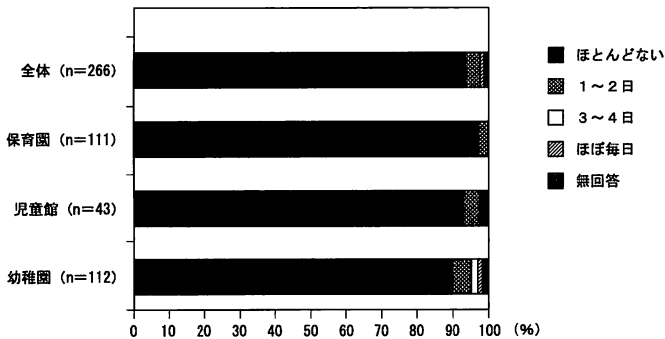


図13：1週間における夕食の欠食状況

249名(93.6%)が夕食を欠食することはほとんどないと答えている。しかし、週1～2日欠食が11名(4.1%)、週3～4日欠食が2名(0.8%)みられた。ほぼ毎日欠食という例も1名(0.4%)いた。施設間の差はあまり見られないが、幼稚園に通う対象児に欠食の割合がやや高い。

(10) 帰宅後の遊びについて

帰宅後の過ごし方としては、「兄弟姉妹と遊んでいる」が128名(48.1%)と最も多く、次いで「テレビやビデオを見ている」が65名(24.4%)、「その他」

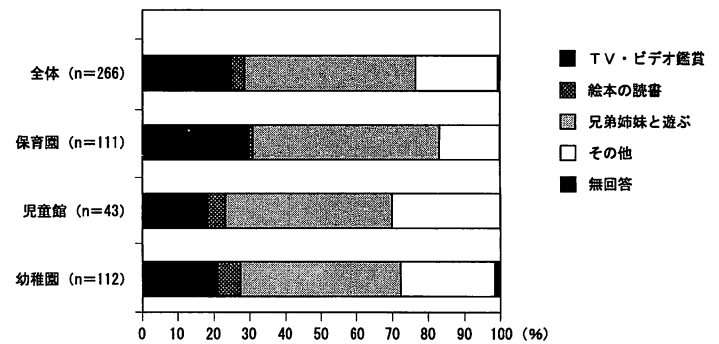


図14：帰宅後の子どもの遊び・生活について
(誰と何をして過ごすか)

62名(23.3%)、「絵本などを読む」10名(3.8%)となっている。施設種別ごとの差はほとんどない。

(11) 就寝時間について

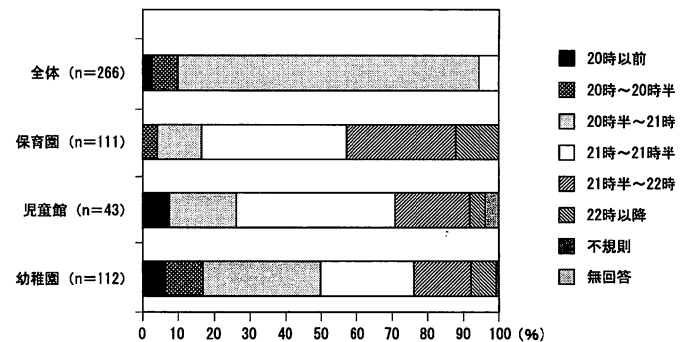


図15：子どもの就寝時間帯

21時～21時半に寝る対象児が93名(35.0%)、次いで21時半～22時が61名(22.9%)、20時半～21時が59名(22.2%)となっている。21時以前に就寝している幼児は84名(31.6%)しかおらず、22時以降の就寝が24名(9.0%)おり、不規則で決まっていない対象児が3名(1.1%)いる。施設種別ごとに見ると、幼稚園では21時以前に半数近い(49.1%)子どもが就寝している。保育所・児童館では21時以降の就寝が多く(保育園：83.7%、児童館：69.8%)、就寝する時間帯が遅い傾向が見られる。

(12) 就寝形態について

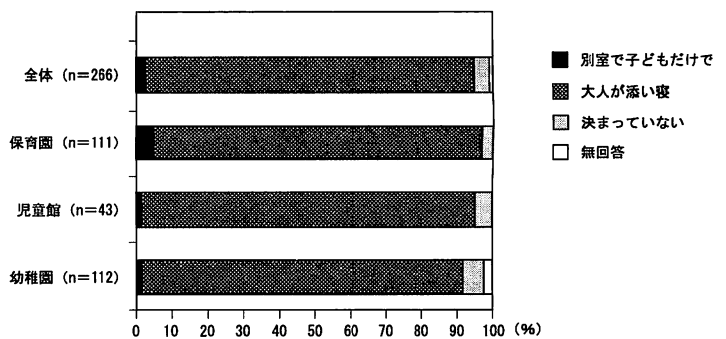


図16：子どもの就寝形態

就寝形態は「大人が添い寝して寝る」が最も多く243名(91.4%)となっている。「別室で子どもだけで寝る」が保育園で6名いた。

(13)就寝時間帯の規則性について

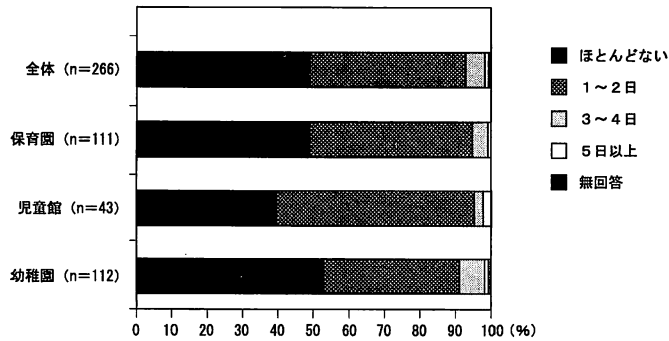


図17：就寝時間帯の規則性

(就寝時間帯は1週の内外日乱れるか)

就寝時間帯ほぼ決まっていて規則的と答えているのが130名(48.9%)いるが、118名(44.4%)が、週に1～2日は不規則になると答えており、週3～4日以上が17名(6.4%)である。施設種別間に大きな差は見られない。

(14)保護者（父母・祖父母）の帰宅時間帯について

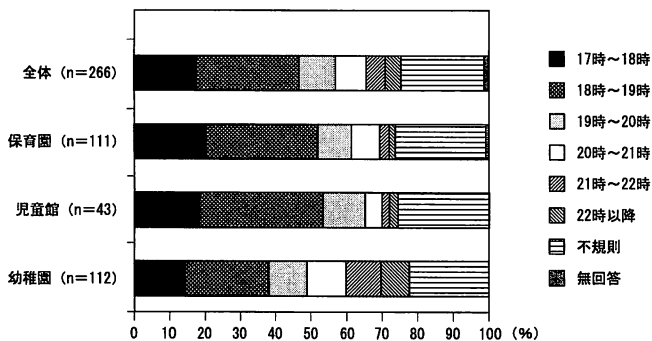


図18：保護者の帰宅時間帯

保護者が帰宅する時間帯は、18時～19時が最も多く77名(28.9%)、次いで17時～18時で47名(17.7%)となっているが、不規則で決まっていないと回答した人は63名(23.7%)いる。20時以降の帰宅は50名(18.8%)。施設種別ごとに見ると、幼稚園では20時以降に帰宅する割合(27.7%)が他と比べて高くなっている。幼稚園では、母親が主婦である割合が高く、在宅しているものと考えられるので、この結果は、主に父親の帰宅時間が遅いことを示していると推察される。

(15)保護者（父母・祖父母）の就寝時間帯について

保護者が就寝する時間帯は22時～23時が最も多く91名(34.3%)となっている。次いで23時～24時が

73名(24.7%)、21時～22時が49名(18.4%)となっている。また就寝時間が不規則な保護者は34名(12.8%)である。

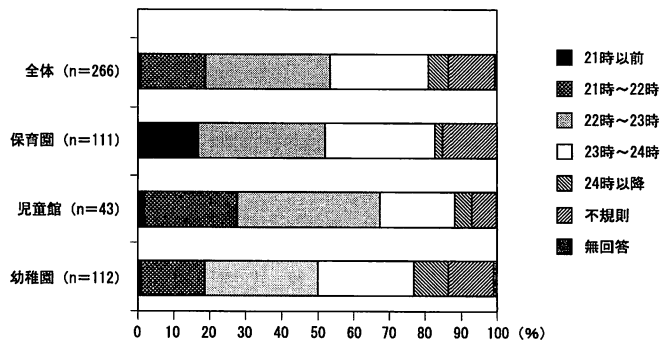


図19：保護者の就寝時間帯

(16)子どもの睡眠時間について

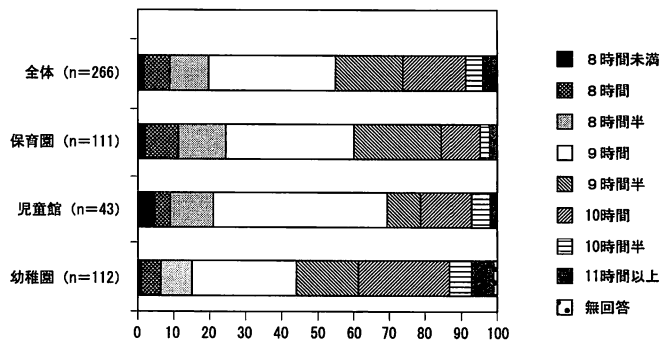


図20-①：子どもの睡眠時間

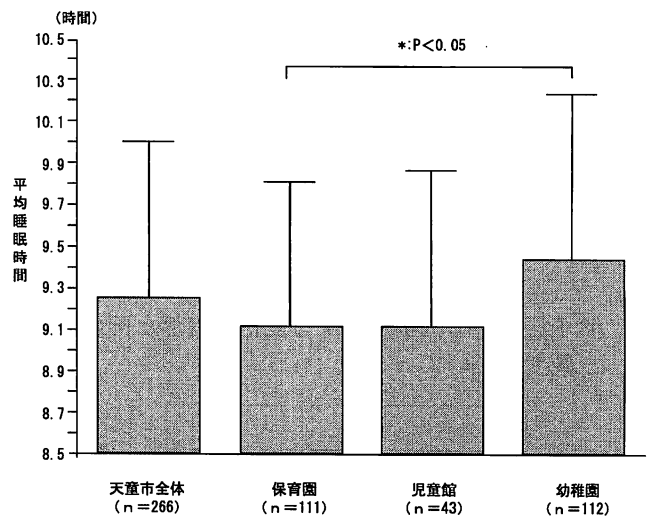


図20-②：施設種別間による子どもの平均睡眠時間の違い

睡眠時間で最も多かったのは9時間で93名(35.0%)、次に9時間半が50名(18.8%)、10時間が47名(17.7%)となっている。平均すると対象児の睡眠時間は9時間15±46分となる。施設種別ごとに見ると、幼稚園では他施設と比べると10時間以上睡眠をとっている子どもの割合が高い。平均睡眠時

間は保育園が9時間7±41分、児童館が9時間7±46分、幼稚園が9時間26±48分となっている。保育園と幼稚園の睡眠時間に有意差 ($p < 0.05$) が見られた。

(17)子どもの睡眠時間についての保護者の考え

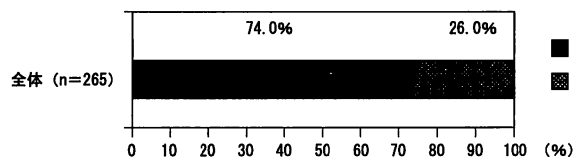


図21-①：子どもの睡眠時間
(10時間を基準として)

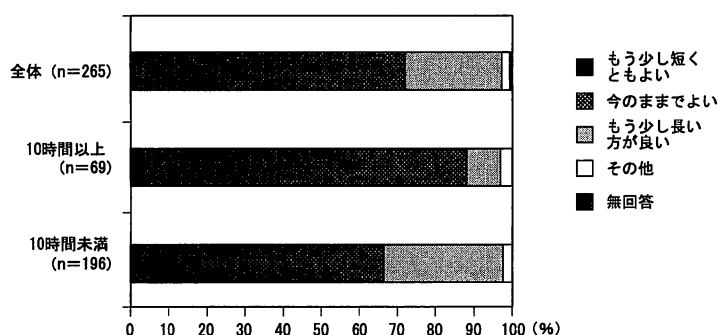


図21-②：子どもの睡眠時間に対する保護者の意識
(10時間を基準として)

子どもの睡眠時間についての保護者がどのように思っているかは、「今のままでよい」が188名 (70.7%)である。「もう少し長くてもよい」と答えた人は67名 (25.2%) いる。しかし、睡眠時間が10時間に満たない対象児196名の保護者の意識は「今のままでよい」が129名となり、全体の内の48.5%の保護者が子どもの睡眠不足を認識していないことになる。

(18)子どもの睡眠不足による変化の有無とその内容・頻度について

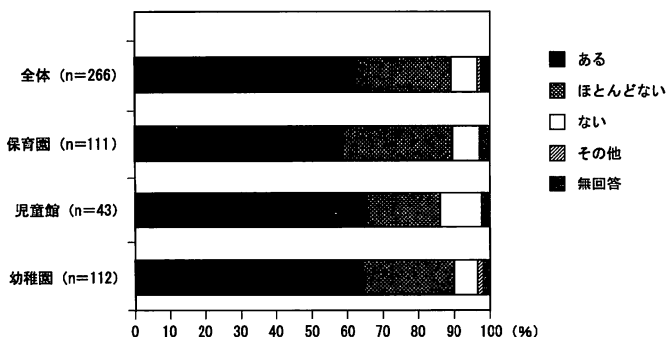


図22-①：睡眠不足によって引き起こされる
子どもの変化の有無

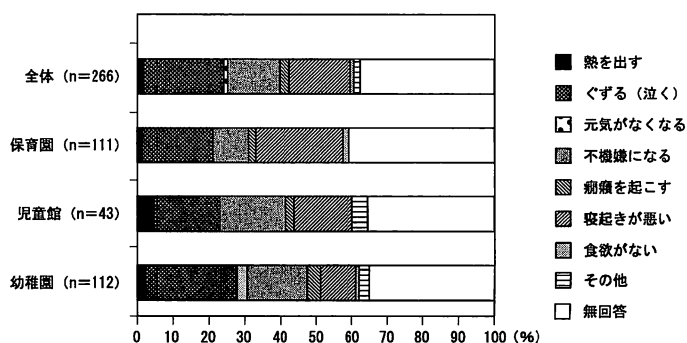


図22-②：睡眠不足によって引き起こされる
子どもの変化の内容

子どもの睡眠時間が十分でないと感じたとき、子どもに何らかに変化が「ある」と答えた人は165名 (62.0%) で、「ほとんどない」と「ない」を合わせると93名 (35.0%) であった。

具体的な内容を見てみると、「ぐずる (泣く)」が

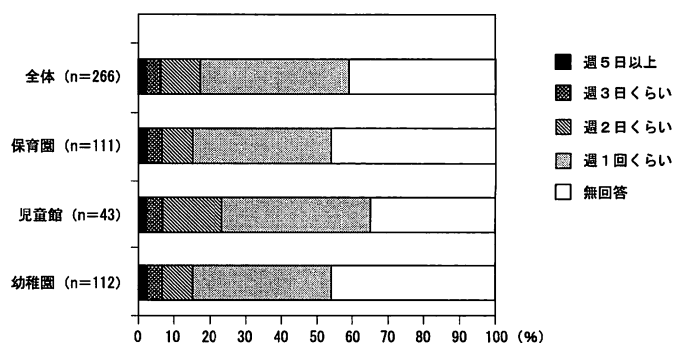


図22-③：睡眠不足によって引き起こされる
子どもの変化の出現の頻度

最も多く59名 (22.2%)、次いで「朝起きられない (寝起きが悪い)」が45名 (16.9%)、「不機嫌になる」が38名 (14.3%) となっている。こうした症状を訴える子どもの睡眠時間を見てみるとほとんどが10時間未満の睡眠時間となっている。

どれくらいの頻度であるかについては、無回答 (恐らく「ない」と考えても良いもの) が110名 (41.4%)、「週1回くらい」が同数の110名 (41.4%) であった。

(19)うまくいっていないと思う「生活習慣」について生活習慣で身につけていないと感じていることで最も多いのは、「オムツが取れない」57名 (21.4%)、「テレビやゲームを長時間みたり、やったりする」37名 (13.9%)、「挨拶ができない」が23名 (8.6%)、「箸やスプーンが使えない」が22名 (8.3%)、「衣服の着脱ができない」16名 (6.0%) となっている。

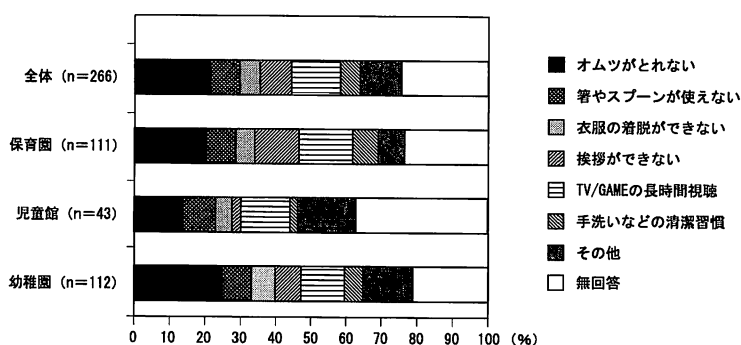


図23：子どもの生活習慣でうまくいっていないと思うもの

(20)生活リズムが守られているかと思うかについて

子どもの生活時間が守られていると思う保護者は「よく守られている」26名(9.8%)、「だいたい守られている」211名(79.3%)となっている。9割近い保護者は生活リズムが守られていると答えている。「あまり守られていない」は27名(10.2%)となっている。「生活リズムが守られている」と答えている

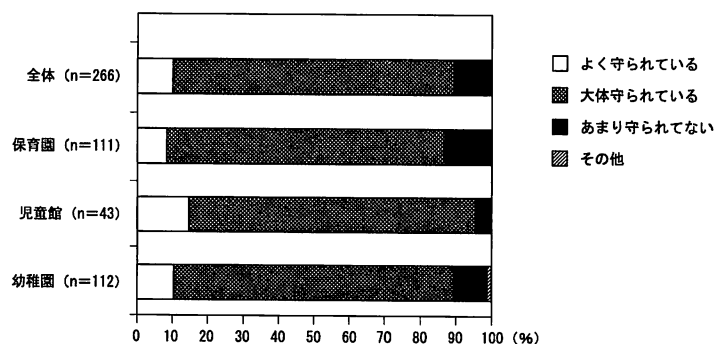


図24：子どもの生活リズムに対する保護者の主観

場合でも、単に規則的なだけで、就寝時間、起床時間、睡眠時間や食事の内容、日中の活動内容等、それらが子どもの成長に合ったものなのかについては疑問が残るので、今後、検討が必要と思われる。

IV. 考 察

考察を行うにあたって、2005年にBenesse教育研究開発センターが首都圏の乳幼児を持つ保護者を対象に行った生活アンケートの結果⁵⁾を比較の対象とした。

1) 睡眠について

(1)起床時間・就寝時間・睡眠時間について

天童市の3歳児の起床時間についてみると、起床時間のピークは6時半～7時であり、7時半までには9割以上の子どもが起床している。首都圏の調査ではこの時間まで起床している子どもは7割程度となっている。このことから天童市の3歳児は起床時

間が早い傾向にある。これは、保護者の就労状況や周辺の交通網の違い、子ども自身の通園状況が影響していると推察される。

就寝時間については、天童市の3歳児は、21時までの就寝が3割程度にとどまっており、それ以降に就寝する割合が高くなっている。首都圏では21時までに5割近く就寝していることを考えると、就寝時間は遅い傾向がある。

こうした早い起床、遅い就寝を反映して、睡眠時間は平均で9時間15分と首都圏の乳幼児全体の10時間4分に比べて50分程度短い。首都圏において施設種別間に差が見られ、保育園は幼稚園の子どもより睡眠時間が短い。同じような傾向は天童市においても見られ、保育園の子どもの睡眠時間は幼稚園の子どもの睡眠時間より有意($p < 0.05$)に短かった。保育園と幼稚園の睡眠時間の違いは、保育時間の違いを反映している。保育園においては早朝保育や延長保育が行われ、親の就業形態に合わせて、子どもを預かる時間が長くなり、登園時間が早くなり、降園時間、帰宅時間ともに遅くなる傾向がある。幼稚園でもそうした預かり保育を行っているところもあるが、一般的には幼稚園に通う子どもは保育園より帰宅する時間が早い。今回の結果を見ると、保育園は母親が働いている割合が高く、一方の幼稚園は専業主婦の割合が高い。主な養育者が母親である場合がほとんどであることを考えると、養育者である母親が共稼ぎで就労している場合は、長い時間子どもの面倒を見てくれる保育園に子どもを預けるケースが必然的に多くなる。結果として、主に子どもの面倒を見る母親が働いている割合の高い保育園においては登園時間に間に合わせるために起床時間、朝食時間、登園時間が早くなり、降園時間、帰宅時間が遅くなり、その後の自宅に戻ってからの夕食時間、就寝時間ともに遅い時間帯にずれていくものと考えられる。天童市全体の3歳児の睡眠時間が短いのは首都圏に比べて専業主婦の割合が低く、就労している母親が多いためと考えられる。

子どもの睡眠時間についての保護者がどのように思っているかは、「今のままで良い」が188名(70.7%)である。「もう少し長くても良い」と答えた人は67名(25.2%)いる。

中学生に上がるまでは10時間以上の睡眠時間が必要とされ⁶⁾、年齢が低いほど必要とされる睡眠時間は増えていく⁷⁾。しかし、今回の調査において、天童市の3歳児の平均睡眠時間は9時間15分程度である。10時間以上の睡眠時間を確保している対象児は3割に満たない。にもかかわらず、睡眠時間10時間

未満と答えた196名の保護者の意識は「今のままで良い」が129名「もう少し短くとも良い」が1名で、睡眠不足と考えられる子どもの66%の保護者、全体でも半数の保護者が、子どもの睡眠不足を認識していないことになる。

睡眠はどの年代のヒトにとっても、脳や身体を休息させ、疲労を回復し、次の活動を行うために必要不可欠なものである。それだけでなく子どもの睡眠は、大人の睡眠と違い、発育・発達上で重要な意味を持つ。発育発達の途上である子どもにとって、まさに心身の機能や形態に睡眠の状態が大きく関与していると報告されているからである^{8) 9)}。

成長ホルモンは睡眠後3時間のうちに1日の分泌量のほとんどが分泌される。また睡眠―覚醒のリズムに関わり、睡眠を促すホルモンであるメラトニンの分泌は生後1ヶ月ぐらいまではほとんどなく、1～3歳ごろに急速に伸びて、それ以降落ちてくる²⁾。この時期に質が高く、十分な量の睡眠時間を確保する習慣や規則正しいリズムが形成できないと、睡眠障害と呼ばれる状況を生じかねない。睡眠障害があると脳の発育に問題を引き起こし、また乳幼児期の睡眠障害は思春期、または成人期の睡眠障害につながる¹⁰⁾。脳をしっかり休息させることができないと、興奮性が高い状態が続き、いわゆる多動を引き起こしやすくなる^{10) 11)}。

一方で「だるい」「疲れやすい」といった疲れの訴えをする子どもには睡眠障害を持つものが多いこともわかっている¹²⁾。また子どもの睡眠不足が引き起こしている、あるいは大きく関与していると考えられるものには、三角形が描けない¹³⁾、肥満¹⁴⁾、早熟、不登校¹⁵⁾、学業不振¹⁵⁾、コミュニケーションの問題、ADHD、不眠、抑うつ、暴力傾向¹⁶⁾、非活動性¹⁷⁾、集中の低下¹⁸⁾などが挙げられている。

子どもの生活リズムは、養育者に大きく影響されると今までも報告されており¹⁾、今回の結果もそれを裏付けるものであった。子どもがより健康的な習慣を身につけて生きていくためには、規則正しい生活リズムと正しい生活習慣を身に付けることがたいへん重要である。これを作り、整えていくことは、養育者である保護者の責任が大きい。大人の生活と子どもの生活は、その時間帯も内容も必然的に異なるものである。成長が著しく、心身ともに生きる基礎を作らなければならないこの重要な乳幼児期に、子どもを夜型の大人の生活に引き込むことは極力避けなければならない。

また、どんな環境で睡眠をとるかも重要となる。今回の調査では9割以上の子が「大人に添い寝され

て寝る」形になっている。大人が遅い時間帯まで活動していると、子どもが睡眠をとるには明るすぎる環境であることが予想され、光を感じるような環境では子どもが良質な睡眠を得ることは難しくなる。

今後、乳幼児期の睡眠の重要性について、保護者の意識を高め、就寝時間を9時前にすることや、睡眠の質や時間の確保など、子どもの睡眠環境を整える工夫をしていくことが大切である。

2) 食事について

普通の規則正しい生活リズムにそって生活している人は、朝・昼・夜と1日3回の食事を、決まった時間に食べている。しかし、就寝が遅くなり睡眠不足になると、朝起きられなかったり、起きてても体が十分覚醒しないので食欲がなかったりする。それで、朝食を摂取せずに登園、登校、出勤する人が見られる。さらには朝食を摂る習慣すらない人もいる。

ヒトは朝食を取らないと、体温も上がらず、活動のエネルギーもないので、活発に遊ぶことができなくなる。朝は、活動のエネルギーを効果的に生かそうとする生体リズムの働きで、インシュリンの分泌が多く、活動に必要な糖の利用がスムーズになる²⁾。決まった時間に食事を摂るとその時間に栄養物の消化吸収能力が高くなるように生体のリズムができている。このように、身体の中ではヒトの「生体時計」に基づく生体リズムによって活動や消化などに関わる様々な準備が行なわれている。しかし、現代社会においては、この生活リズムに逆らった、夕食、夜食の偏重の食生活や不規則な食事パターンが多くなった。欠食、間食、偏食、好きな時間に好きなだけ摂取するといった、食習慣、食生活の乱れが多くなってきている。

また食事内容についても考慮していく必要がある。子どもの発育状況や個人差に合わせて、栄養のバランス、質、量を適切に摂取していくことが、日常の活動や身体の順調な発育のためには大切である。

食事の環境も子どもの成長のためには重要となる。家族が一緒に食卓を囲むことで、家族のコミュニケーションを深め、家族に対する相互理解、役割意識などがはぐくまれる。さらには箸の持ち方を始めとした生活習慣の習得、食事のマナーなどの礼儀作法、食べ物の由来など地域の食文化を伝える場として重要な役割を果たす。

今回の調査において、朝食時間は7時半まで済ましている子どもが6割を超えている。8時までとなると9割を超える。首都圏の調査と比較すると8時ごろまで朝食を摂取する3歳児は7割強で、天童市の3歳児の朝食時間は首都圏の子どもより早い時間帯で行われ

ている。

これは起床時間が早いことが影響しているものと考えられる。食事は起床後約30分～2時間経った時間帯が最も多くなっており、食事を取る時間帯としては適切なものと考えられる。また、登園時間が8時～9時が約7割で、朝食時間は登園1時間前くらいの時間が多くなっている。この起床から朝食そして登園までの2時間から3時間は、その間の衛生に関わる習慣、洗顔、歯磨き、排便、登園の準備などを行うための時間も含め、必要な時間と考えられる。一方で天童市においては母親の専業主婦の割合が首都圏より低く、逆に就労している割合が高い。首都圏の調査では母親の就業状況が、子どもの生活に大きな影響を与えている。母親が常勤者として働いている場合、パートタイムや専業主婦の場合より、子どもの登園する時間が早く、帰宅時間する時間が遅く、保育園や幼稚園への在園時間が長いことがわかっている。本調査においては、首都圏より母親の就労割合が高いことから、出勤前に、食事の仕度、後片付け、子どもの生活習慣の世話をしなくてはならない母親が多くなると考えられ、結果として子どもの起床時間が早くなっている可能性がある。

朝食は9割が毎日取っており、朝食欠食の割合は約1割ある。欠食状況を見ると、週1～2日が6.0%、週3～4日が2.8%である。割合的には少ないが、朝食は子どもたちが活発に活動するためには欠かせないのであり、毎日規則的に取ることが基本である。全国調査でも、子どもの就寝時間と朝食摂取習慣とは関連があり、就寝時間が遅くなるほど朝食や排便などの朝の生活に影響がでるとの報告がなされており^{19) 20)}、遅い就寝時間や起床時間、睡眠不足、養育者の食習慣の影響など、欠食の原因を探り、欠食状況は改善していく必要がある。

夕食時間は、18時半～19時が3割、19時～19時半が、約3割弱、18時～18時半が約2割となっており、約9割弱が19時半までには夕食を済ませている。3歳児の健康な生活リズムを作るためには、21時前に就寝することが大切である。このためには、夕食の時間はこれ以上遅くならないようにする必要があり、なるべく、19時前までには夕食は済ませることが望まれる。しかし、各家庭に状況によって、困難なことも予想されるので、状況に合わせて工夫することが求められる。

夕食の形態については、家族と一緒に約6割、主な養育者が約3割とほとんどが家族と食べている。しかし、子どもだけで夕食を取っている割合が3.8%あった。食事は健康状態を把握し、コミュニケーションを深め、様々な食文化を伝える場として重要である。できるだけ家族と一緒に摂ることが望まれる。

夕食の摂取状況を見ると、約9割以上のほとんどが取っており、欠食は、朝食よりも少なく、週1～2日が4.1%、週3～4が0.8%である。夕食の欠食については、数として少ないが、子どもの健康や生活リズムを考えると改善しなければならないところである。欠食の理由については、今回の調査ではわからないが、今後、養育者の帰宅時間と夕食時間、就寝時間との関係や夕食前のおやつや帰宅後の遊びの状況等、生活時間や内容について詳しく探っていく必要がある。

3) 遊びについて

子どもの帰宅後の活動内容・時間についてみると、約5割が兄弟姉妹と一緒に遊んでいる。2割以上はテレビやビデオを見ていた。今回の調査では7割の子どもに兄弟姉妹が存在する。そうしたことが自宅での時間の過ごし方に関係している。一方、テレビジョンやDVD、ビデオなどのメディア視聴と就寝時間の遅れには関係があるとされている。メディア視聴時間が長いと就寝時間が遅くなる。今回はどのくらいの時間こうしたメディア視聴の時間があったのか調査を行っていないので、今後の課題としたい。また同じように帰宅後に兄弟姉妹とどのような遊びを行っているかについて、具体的な内容を把握していない。帰宅してから活動の内容が夕食や睡眠に影響を与えることを考えると、身体を十分に使った運動遊びなどを行なうことで、快い疲れと充実感、また空腹感をもって、夕食を美味しく食べ、早い時間帯に就寝し、質の高い睡眠を確保できるようにするのが望ましい。

幼児期に身体を十分に使った子どもの遊びは、心身の発達には欠かすことのできないものである。遊びを通して多くのことを体験し学んでいく。生活リズムとの関係を考えても、一日の中で活動と休息のメリハリがはっきりしているほうが、生体リズムを整えることができ、望ましい生体リズム形成・習得には有効である。運動的活動は、体力づくりはもちろん、基礎代謝の向上や体温調節、脳・神経系の働き、知的活動や社会性の発達にとっても重要な役割を担っている。子ども達にとって、運動的活動の実践は、自律神経を整え、生活リズムをつくり上げるには自然な方法と言える。

4) 生活リズムについて

生活リズムが守られているかについては、約8割が「だいたい守られている」と答えており、「よく守られている」を加えると9割の保護者が子どもの生活リズムが規則正しく守られていると答えている。

生活リズムについて考えるときに、注意しなくてはならないのが、時間的な周期性に乱れないことが、

必ずしも正しい生活リズムを刻んでいることにはならないことである。特に発育期の子どもたちは、発育・発達の上上にあり、その年代の状況に応じた生活を営まなくてはならず、成人のそれとは当然異なるものである。

今回の調査では3歳児の睡眠時間は平均で9時間15分程度であり、健康的な3歳児に要求されるものとしては時間的に短い。9時以降の就寝が7割いる。にもかかわらず、起床時間が早いことが明らかになった。大人の生活リズムとして考えた場合、これは健康を考える上では問題のないものである。しかし、対象として考えていかななくてはならないのが3歳児である。睡眠時間に対しての保護者の意識において、10時間未満の睡眠しかとっていない子どもの保護者の66%が「今のままで良い」「もう少し短くても良い」と認識している。このことと同じように生活リズムについても大人の生活リズムと同じでよいと認識している保護者が多いと考えられる。「リズムが守られていない」と現状を認識している保護者は1割程度に過ぎない。

日本において特徴的なことは、子どもの睡眠時間が世界的に見て最も短い国の一つであることである。その背景には、日本人は親子の中でも特に母子結合が強く、子どもと母親の就寝時間には相関があり、母親が就業して有職者の場合、起床が早くなる³⁾ことが関係している。またそうした親たちは子どもの睡眠時間が短いと認識していても、実際には早めの時間帯で就寝させていない。その一方で、早めに寝かしつけて睡眠時間は長めにとるほうがよいと認識していることなどが報告されている³⁾。

また、今回の調査では「大人の添い寝」の割合が高いことなどから、考えても大人の生活リズムに付き合い合っている子どもの実態が浮かび上がってくる。

今後は子どもの生活の内容をより深く検討した上で、今の状況から改善できるよう、養育者である保護者に「子どもの生活リズム」について正しい認識を持ってもらい、生活の実情に合わせて工夫できる点を考え、実行できるような手立てを考えていかななくてはならない。

生活は1日のサイクルでつながっているため、一つが悪くなると悪い影響が次々に波及して循環していき、生活そのものが悪い方向へ崩れてしまう。こうした生活の改善については、一度に全てをいい方向に持っていくのは困難であるため、生活の節目の一つに絞って改善していくのが有効であるといわれている。今回の結果を踏まえて、子どもの睡眠時間を手がかりに今後の「子どもの生活リズム」改善の方策を進めていきたい。

V. まとめ

天童市の3歳児の生活リズムの実態を知るべく、天童市内の保育園、児童館、幼稚園に通う3歳児の保護者を対象にアンケート調査を行った。結果、以下のことがわかった。

- ① 山形県天童市の3歳児の平均睡眠時間は9時間15分で、首都圏の子どもより遅寝早起きで、結果として睡眠時間が短い。
- ② 家庭での主な子どもの養育者である母親の就労割合が高く、このことが子どもの睡眠時間が短いことに影響しているものと考えられる。
- ③ 10時間未満の睡眠しかとっていない子どもの割合は全体の7割を超え、その保護者の66%は子どもの睡眠不足を認識していない。
- ④ 天童市の3歳児の保護者の多くは、子どもにとっての望ましい生活リズムについて認識が十分でないことが示唆された。今後、睡眠時間を中心に保護者に向けて正しい認識を持ってもらえるよう情報を提供していくなど、改善に向けた方策が必要である。

引用文献

- 1) 島田三恵子、瀬川昌也、日暮眞、奥起久子、山南貞夫、赤松洋：「最近の乳児の睡眠時間の月例変化と睡眠覚醒リズムの発達」 小児保健研究、第58巻第5号、1996、p. 592-598
- 2) 食べ物文化編集部編：「子どもの生体リズム・体内リズム」 芽ばえ社 1995
- 3) 神山潤：「子どもの睡眠」、芽ばえ社、2003
- 4) 財団法人厚生統計協会：「国民の衛生の動向2006年」 厚生指針臨時増刊、第53巻第9号 2006. 8
- 5) Benesse教育研究開発センター：「第3回幼児の生活アンケート・国内調査」 Benesse 2006. 1
- 6) All About：「睡眠・快眠」サイト 生活リズムが悪いと三角形が描けない？ 子どもの眠りが危ない Vol. 2 2005年09月09日号
http://allabout.co.jp/health/clouseup/cu20050826c/index_print2.htm
- 7) 近藤充夫編 保育内容健康(第2版) 建帛社 2000. 5
- 8) 瀬川昌也：「幼少児の睡眠障害」 日獨医報 Vol. 58、No. 5、1993、p. 592-598
- 9) 瀬川昌也：「自閉症児の神経症的モデル」 脳の科学、Vol. 20、No. 2、1993、p. 169-175
- 10) 社団法人日本小児保健協会：「平成12年度幼児健康度調査報告書」
- 11) 三池輝久：「子どもたちの睡眠の異常と問題行動」 独立行政法人 国立青少年教育振興機構 平成16年

- 度主催事業「全国青少年相談研究集会特別講演」
- 12) 前橋明、石井浩子他:「幼児における登園児の疲労症状に及ぼす睡眠時間の影響」 倉敷市立短期大学研究起要、Vol. 32, 1993, p. 29-33
- 13) 鈴木みゆき、野村芳子、瀬川昌也:「養育環境が睡眠—覚醒リズムに及ぼす影響」 臨床環境医学、Vol. 12, No. 2, 2003, p. 122-127
- 14) Sekine, M, Yamagami, T, et al.:「A dose-response relationship between shortsleeping hours and childhood obesity」 Child Care, Health & Development, Vol. 28, No. 2, 2002, p. 163-170
- 15) Wolfson & Carskadon:「Sleep schedule and daytime functioning in adolescents Child Development, Vol. 69, 1998, p. 875-887
- 16) Zuckerman, B, Stevenson, J, et al.:「Sleep problems in early childhood Pediatrics」 Vol. 80, No5, 1987, p. 664-671
- 17) 前橋明、岡崎節子他:「幼児の体温・握力・排便・園内活動量の及ぼす睡眠時間の影響」 倉敷市立短期大学研究紀要、Vol. 32, 2000, p. 22-27)
- 18) 鈴木みゆき:「保育所に通う1歳児の睡眠—覚醒リズム」 聖徳大学児童学研究紀要、2004. 6, p. 61-63
- 19) 子どものからだと心・連絡会議編:「子どものからだと心 白書2004」 ブックハウスHD、2004. 12
- 20) 子どものからだと心・連絡会議編:「子どものからだと心 白書2005」 ブックハウスHD、2005. 12

SUMMARY

Hideo TAKAKUWA,
Midori OOKI,
Yuko OHTA,
Tomoaki MATSUDA,
Kohichi TOGI:

The Research on the Rhythm of Daily Life of Three-Year-Olds (1) —The Fact of the Rhythm of Daily Life of Three-Year-Olds in Tendo City—

The purpose of this study was to investigate the rhythm of daily life of three-year-olds in Tendo City.

The results were summarized as follows:

- (1) The average of sleeping time at three-year-olds in Tendo City was nine hours and fifteen minutes. Compared with the results of the capital area's in 2005, this time was shorter than that. The children in Tendo city go to bed late at night and woke up early morning.
- (2) In Tendo City, high percentages of mothers were working. They were also bringing up their children mainly. We estimate that this fact is influencing to the short sleeping time.
- (3) Over Seventy percent of the children were sleeping shorter than ten hours. Sixty-six percent of curators didn't know problems of the fact.
- (4) We estimate that their knowledge about the desirable rhythm of daily life was not enough. It is necessary measures to improve them.

(H. TAKAKUWA, M. OOKI, Y. OHTA, T. MATSUDA and K. TOGI ; Uyo Gakuen College)